

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ VASLUI

Week of \_\_\_\_\_

<p>Monday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Tuesday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Wednesday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Thursday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Friday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Saturday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Sunday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Weekly goals</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	

**Jurnalul – instrument de dezvoltare personală**

**Partea a II-a**

**Autori:**

**Laic Daniela**

**Băetu Simona**

**Dogariu Cristiana**

**Nacu Octavia**

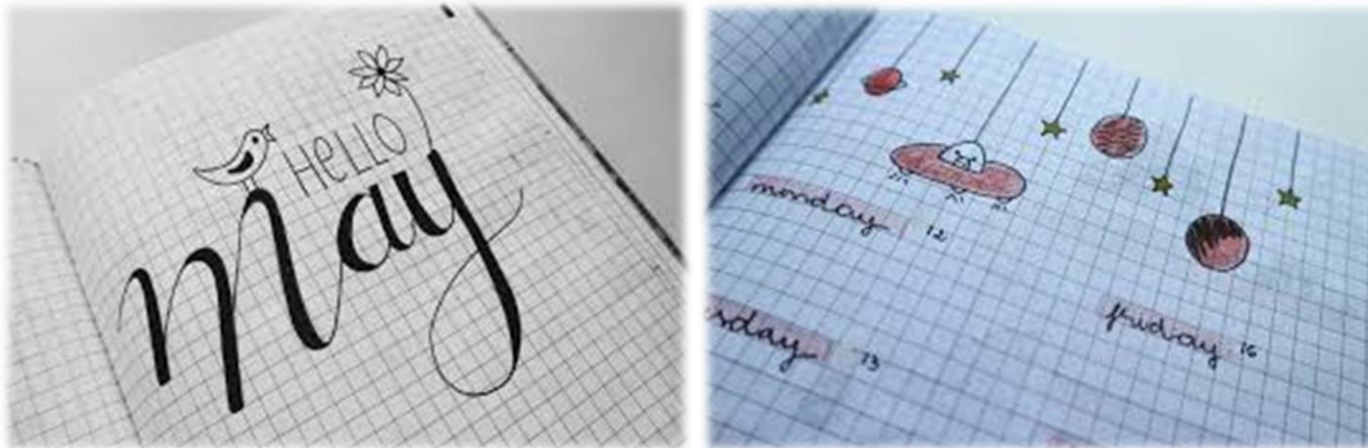
**Racoviță Daniela**

*“Orice jurnal este o luptă cu incomunicabilul din noi, o încercare de a forța ușa interzisă”*

**Gabriel Liiceanu**

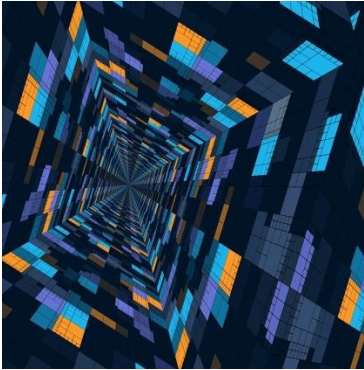
Un jurnal este o bună modalitate de a ne descoperi. Scrierea unor lucruri despre noi ne permite să “săpăm mai adânc” și să creăm viețile pe care dorim să le avem. Totodată, poate fi și o modalitate de apreciere a lumii din jur.

Exercițiile propuse în acest jurnal sperăm să-i ajute pe copii să se descopere, să-și valorifice calitățile, să apeleze la amintiri, emoții sau aprecierile celor din jur pentru a face față situației actuale.



.....

### *O situație și o perspectivă*



Uneori avem nevoie de o nouă perspectivă. Așa că, facem un pas în spate și punem situația într-un nou context, unul adecvat. Astfel, vom putea să explorăm beneficiile abordării situațiilor dintr-o perspectivă mai profundă; să ne amintim cât de important este să privim întotdeauna imaginea de ansamblu.

- ⇒ Cere exemple celor de lângă tine legate de modul în care percep lucrurile atunci când reacționează imediat, precum și acele întrebări care, odată puse, le oferă o nouă perspectivă!



Lucrurile sunt întotdeauna albe sau negre. E fie corect, fie greșit, nu există cale de mijloc

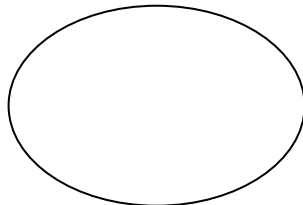
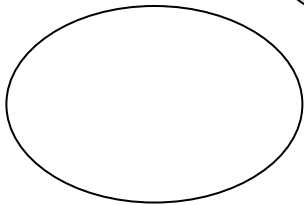
Lucrurile sunt așa cum par. Nu trebuie să mai iau în calcul nimic altceva

Reaționez imediat, fără a mă gândi prea mult la situație

Totul este important și urgent!

Trebuie să reaționez imediat!

Cred că este doar un singur mod de a privi lucrurile



Ce aș putea să mă întreb sau să întreb pe alții înainte de a lua o decizie?

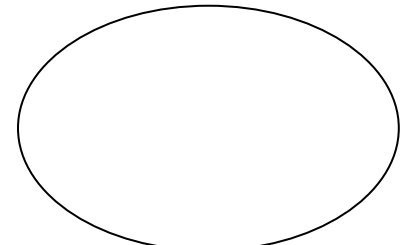
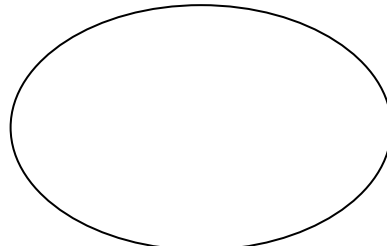
Va mai conta mâine? Peste o săptămână? Într-o lună? Peste un an?

Sunt deschis la noi idei și la noi soluții

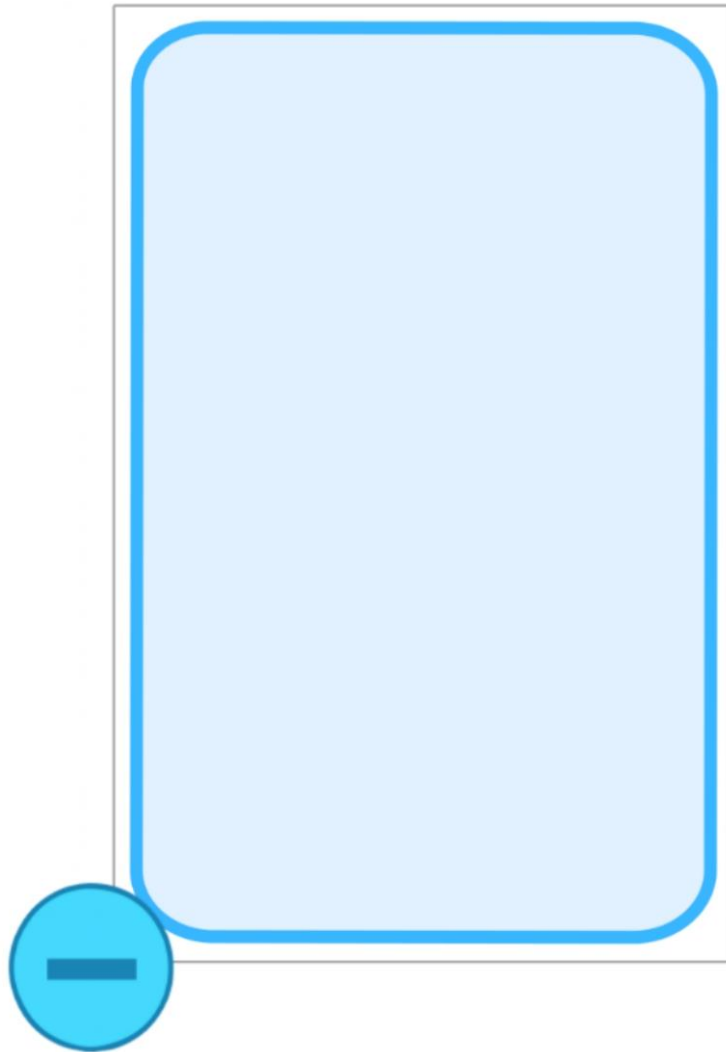
Îmi iau suficient timp pentru a lua o decizie

Știu că mă pot răzgândi, că pot avea o abordare nouă și chiar greși

Trebuie să fac un pas în spate pentru a avea o mi bună imagine a situației?

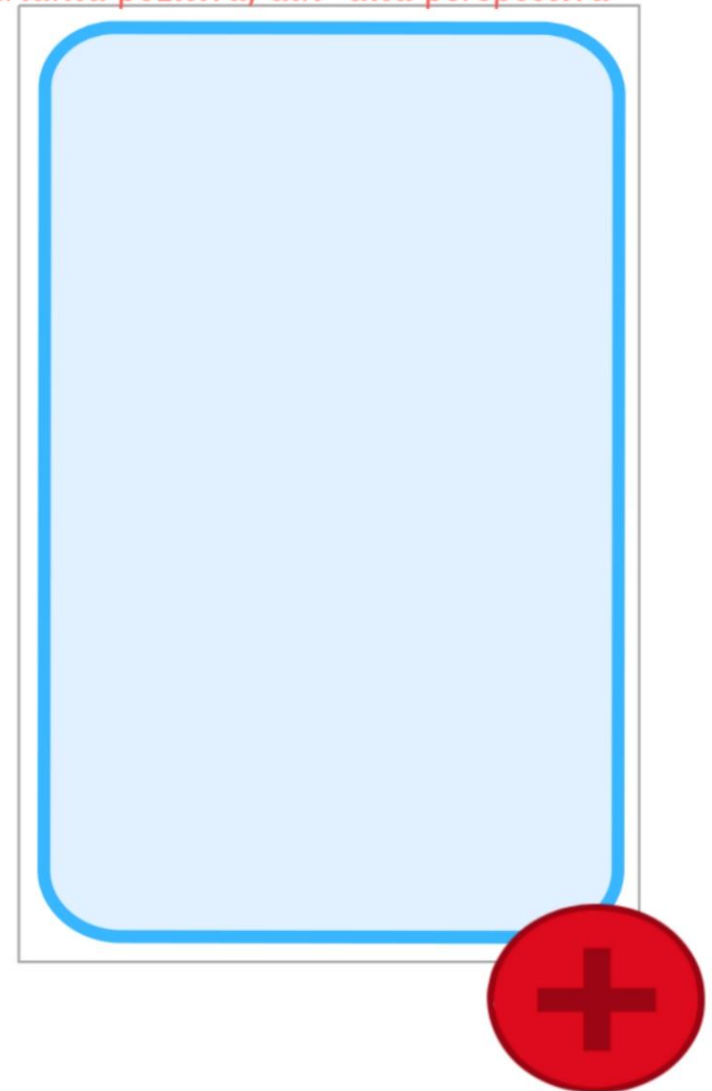


Describe o întâmplare/ situație neplăcută



A large, empty, light blue rounded rectangle with a thick blue border, intended for describing a negative event. A blue circle with a minus sign is positioned at the bottom left corner.

Reinterpretează întâmplarea într-o variantă pozitivă, din altă perspectivă



A large, empty, light blue rounded rectangle with a thick blue border, intended for reinterpreting a positive event from a different perspective. A red circle with a plus sign is positioned at the bottom right corner.

*Înțelegerea propriilor emoții – Eu și emoțiile*

*“Sunt întotdeauna două modalități de a răspândi lumina: să fii lumânarea sau oglinda care o reflectă ...”  
Edith Whrton*



Este un exercițiu simplu care te poate ajuta să-ți înțelegi propriile emoții, să devii mai conștient de sine. Te ajută totodată să-ți asumi responsabilitatea acțiunilor tale și să-ți reamintești că întotdeauna avem de ales.

**Notează modurile  
diferite în care  
“lumânarea” și  
“oglinda” ar “acționa”  
în anumite situații**

**Scrive ce înseamnă  
pentru tine să fii  
„lumânarea” sau  
„oglinda”**

**Notează câteva  
experiențe în care  
ai fost fie  
„lumânarea”, fie  
„oglinda”**



Este un exercițiu care te poate ajuta pe tine (și pe adulții dragi ție) să înțelegi că ai de ales cu privire la valorile care te vor ghida în viață.



Gândește-te la viață ca la un drum cu suișuri și coborâșuri, care se răsuțește și se întoarce; este posibil să nu știm întotdeauna unde mergem sau să ne regăsim în unele situații neplăcute. Singurul lucru pe care îl putem controla sunt valorile care ne modelează percepția și reacția la călătoria vieții. Găsește împreună cu cei dragi acele valori care pot schimba atitudinea în această călătorie (de exemplu: curajul, iubirea, credința etc)!



Scrie minim 5 valori care ne ajută în drumul nostru în viață!



Discută cu ai tăi despre aceste valori, cum ne pot ajuta să ne schimbăm percepția, atitudinea și acțiunile când în viața noastră apare un obstacol/un moment dificil!



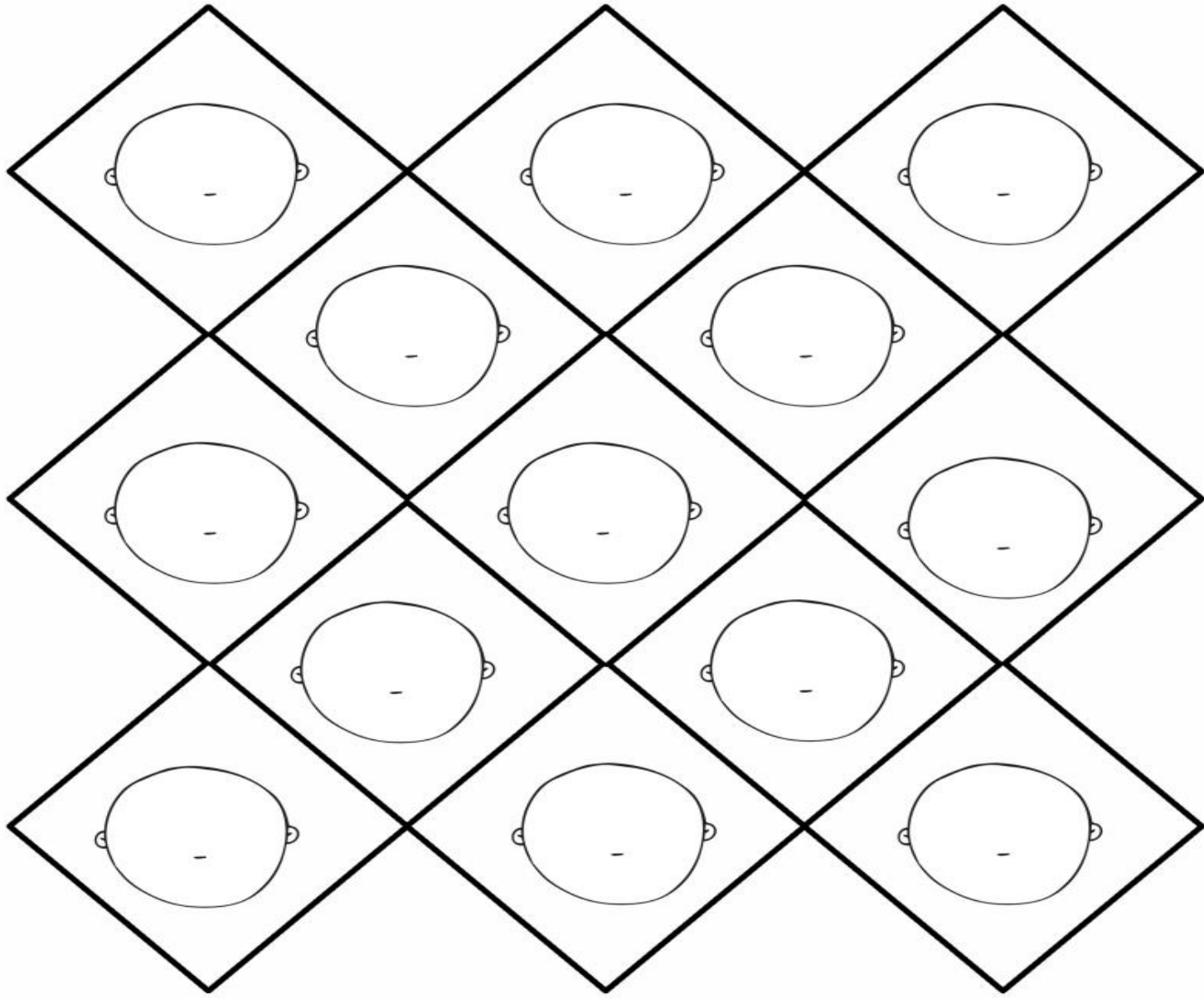
## *Posibilitățile mele*

Este un exercițiu simplu, care te ajută să se te relaxezi atunci când simți că trebuie să ai toate răspunsurile. Este un mod de a vorbi despre alegerile pe care le faci și care au legătură cu viitorul tău.

- ⇒ Poți să-l folosești când te simți presat să ai doar rezultate foarte bune.
- ⇒ Poți să-l folosești și atunci când ți se spune mereu “tu nu poți să ...”, ajutându-te să crezi în forțele tale.
- ⇒ Te poate încuraja în explorarea diferitelor roluri în viață.
- ⇒ Poate fi util și în procesul de orientare școlară.







### *Momentul de reflecție*



Este un exercițiu care te ajută să-ți dai seama ce să faci în unele situații dificile. Sunt întrebări care facilitează autocunoașterea, reflecția, conștientizarea unor obiceiuri și temeri. Ia-ți timp și, pe îndelete, răspunde cu sinceritate.

#### Când nu știu ce să fac

**Întrebări folosite în reflecție:**

**Ce aş face dacă nu mi-ar fi teamă?**

**Merită să fac asta chiar dacă, în final, nu voi reuși?**

**Cât de curajos pot fi astăzi?**

**Cum mă voi simți dacă fac/ dacă nu fac asta?**

## Când lucrurile merg prost

**Întrebări folosite în reflecție:**

**Este o situație în care ar trebui să încerc să repar lucrurile, să o accept așa cum e sau să renunț în a mă mai gândi la ea?**

**Este cineva la care pot apela să mă ajute, să mă asculte sau să mă susțină?**

**Ce pot învăța din asta?**

**Ce pot/voi face diferit data viitoare?**



## Când mă simt “blocat”

**Întrebări folosite în reflecție:**

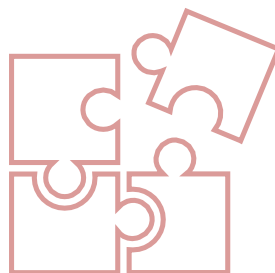
**În acest moment de ce îmi este teamă?**

**Merită să fac asta chiar dacă, în final, nu voi reuși?**

**Care sunt următorii 3 pași pe care îi pot face pentru a continua?**

**Pot planifica următorii pași?**

**Ce-mi pot spune să-mi reamintesc că pot face asta?**



## ***“Lumea mea/spațiul meu/bula mea”***

Termenul de “bulă” este folosit pentru a vorbi de spațiul personal și granițele sale. Este un spațiu esențial pentru dezvoltarea noastră, ne ajută să ne descurcăm cu propriile emoții, fără a fi bombardați de informațiile din exterior.

- Desenează, împreună cu cei dragi, bulele, identificând caracteristici ale acestora: sunt mici, fragile, invizibile, dar totuși există.
- Discută cu ei despre limitele și spațiul personal; identificați, cât se poate de specific, ceea ce este acceptabil și ce nu.
- Discută cu cei dragi despre granițele emoționale și despre cum să vă protejați de cuvintele, acțiunile și emoțiile celorlalți.

Ce atmosferă este în  
bula mea:

-----  
-----  
-----

Ce spun când simt  
că cineva nu-mi  
respectă spațiul:

-----  
-----

Cum îmi respect  
spațiul din bulă:

-----  
-----  
-----

Cum respect bula  
celuilalt:

-----  
-----  
-----

Ce-mi place la bula  
mea:

-----  
-----  
-----

De ce avem toți  
nevoie de o bulă:

-----  
-----  
-----